

# HARA CAKRA

Posted by [Osho Indonesia](#) | May 15, 2017 | [Questions and Answers](#) | [0](#) |



(Dikenal juga sebagai swadhistana, sakral cakra, cakra kedua)

Hara adalah pusat dari mana kehidupan meninggalkan tubuh. Ini adalah pusat kematian. Kata “hara” adalah bahasa Jepang; Karena itulah di Jepang, bunuh diri disebut hara-kiri. Pusatnya hanya lima sentimeter di bawah pusar. Hal ini sangat penting, dan hampir semua orang di dunia sudah merasakannya. Tapi hanya di Jepang mereka telah masuk lebih dalam ke implikasinya.

Bahkan orang-orang di India, yang paling dalam mempelajari pusat/cakra, tidak mempertimbangkan hara. Alasan mereka melewatkannya adalah karena mereka tidak pernah menganggap kematian itu penting. Jiwamu tidak pernah mati, jadi mengapa repot-repot tentang pusat yang berfungsi hanya sebagai pintu bagi energi untuk keluar, dan masuk ke tubuh lain? Mereka memulai dari sex, yang merupakan pusat kehidupan. Mereka telah mempelajari tujuh pusat, namun hara bahkan tidak disebutkan dalam kitab suci India mana pun.

Orang-orang yang paling dalam mempelajari pusat-pusat selama ribuan tahun belum menyebut hara, dan ini tidak mungkin hanya sebuah kebetulan. Alasannya adalah bahwa mereka tidak pernah menganggap kematian itu serius. Tujuh pusat ini adalah pusat kehidupan, dan masing-masing pusat memiliki kehidupan yang lebih tinggi. Yang ketujuh adalah pusat kehidupan tertinggi, saat engkau hampir menjadi Tuhan.

Hara sangat dekat dengan pusat seks. Jika engkau tidak naik ke pusat yang lebih tinggi, menuju pusat ketujuh yang ada di kepalamu, dan jika engkau tinggal sepanjang hidupmu di pusat seks, maka tepat di samping pusat seks adalah hara, dan ketika kemudian hidup akan berakhir, hara akan menjadi pusat dari mana hidupmu akan bergerak keluar dari tubuh.

Mengapa aku memberi tahu muridku Radhika tentang ini? Dia sangat penuh energi, tapi tidak sadar akan pusat yang lebih tinggi; Seluruh energinya ada di pusat seks, dan dia begitu meluap. Energi yang melimpah di pusat seks itu berbahaya, karena ia bisa mulai melepaskan diri dari hara.

Dan jika energi mulai melepaskan diri dari hara, maka untuk membawanya ke atas menjadi lebih sulit. Jadi, aku telah menyuruhnya untuk menyimpan energinya di dalam, dan jangan terlalu ekspresif: Tahan itu! Aku hanya menginginkan pusat hara, yang sedang terbuka dan yang bisa menjadi sangat berbahaya, untuk ditutup sepenuhnya.

Dia mengikutinya, dan dia telah menjadi orang yang sama sekali berbeda. Sekarang ketika aku melihatnya, aku tidak bisa mempercayai ekspresi yang pernah aku lihat pada awalnya. Sekarang dia lebih terpusat, dan energinya bergerak ke arah yang benar ke pusat-pusat yang lebih tinggi. Ia hampir di pusat keempat, yang merupakan pusat cinta dan yang merupakan pusat yang sangat menyeimbangkan. Ada tiga pusat di bawahnya, dan tiga pusat di atasnya....

Pusat seks adalah pusat kehidupan, dan hara adalah pusat kematian. Terlalu banyak kegirangan, terlalu banyak ketidakterpusatan, terlalu banyak membuang energimu ke mana-mana itu berbahaya, karena itu membawa energimu menuju hara. Dan begitu rute itu diciptakan, itu menjadi lebih sulit untuk memindahkannya ke atas. Hara itu sejajar dengan pusat seks, sehingga energi bisa bergerak dengan sangat mudah.

Itu adalah penemuan besar dari orang Jepang: mereka menemukan bahwa tidak perlu memotong kepalamu, atau menembak otakmu untuk membunuh – semuanya kesakitan yang tidak perlu; Hanya pisau kecil yang ditusuk persis di pusat hara, dan tanpa rasa sakit, hidup pun lenyap. Buat saja pusatnya terbuka dan hidup lenyap, seolah bunga itu terbuka dan keharumannya lenyap.

Hara harus tetap ditutup. Karena itu, Radhika, aku sudah menyuruhmu untuk lebih terpusat, menjaga perasaanmu di dalam, dan membawanya ke hara. “Sejak saat itu, saran ini tetap ada padaku, dan perutku telah menjadi sahabat terbaikku, dan tempat di bawah pusarku mencerminkan perasaanku.”

Jika engkau dapat menjaga haramu, dengan sadar mengendalikan energimu, ia tidak memungkinkan mereka untuk keluar. Engkau mulai merasakan gravitasi yang luar biasa, stabilitas, keterpusatan, yang merupakan kebutuhan dasar bagi energi untuk bergerak ke atas....

Jadi inilah dua saranku: jagalah dirimu tetap terpusat sebanyak mungkin. Jangan digerakkan oleh hal-hal kecil – seseorang marah, seseorang menghina engkau, dan engkau memikirkannya berjam-jam. Sepanjang malam engkau terganggu karena seseorang mengatakan sesuatu .... Jika hara bisa menahan lebih banyak energi, maka secara alami semakin banyak energi yang mulai naik ke atas.

Hanya ada kapasitas tertentu di hara, dan setiap energi yang bergerak ke atas bergerak melalui hara; Tapi hara sebaiknya ditutup saja.

Jadi satu hal adalah bahwa hara perlu ditutup. Hal kedua adalah bahwa engkau harus selalu bekerja menuju pusat yang lebih tinggi. Misalnya, jika engkau merasa marah terlalu sering engkau harus lebih banyak bermeditasi tentang kemarahan, sehingga kemarahan lenyap dan energinya menjadi welas asih. Jika engkau adalah orang yang membenci segalanya, maka engkau harus berkonsentrasi pada kebencian; bermeditasilah tentang kebencian, dan energi yang sama menjadi cinta.

Teruslah bergerak ke atas, pikirkan selalu tangga yang lebih tinggi, sehingga engkau bisa mencapai titik tertinggi keberadaanmu. Dan seharusnya tidak ada kebocoran dari pusat hara.

India terlalu khawatir tentang seks karena alasan yang sama: seks juga bisa membawa energimu keluar. Ia membawanya keluar ... tapi setidaknya seks adalah pusat kehidupan. Bahkan jika ia mengeluarkan energi, ia akan membawa energi ke tempat lain, hidup akan terus mengalir.

Tapi hara adalah pusat kematian. Energi seharusnya tidak diperbolehkan melalui hara. Seseorang yang energinya keluar melalui hara dapat engkau deteksi dengan mudah. Misalnya, ada orang-orang dengan siapa engkau akan merasa tercekik, dengan siapa engkau akan merasa seolah-olah sedang menyedot energimu. Engkau akan menemukan bahwa, setelah mereka pergi, engkau merasa nyaman dan santai, meskipun mereka tidak melakukan sesuatu yang salah kepadamu.

Engkau juga akan menemukan jenis orang yang berlawanan, yang pertemuannya dengannya membuatmu gembira, lebih sehat. Jika engkau sedih, kesedihanmu akan hilang; Jika engkau marah, kemarahanmu akan lenyap. Inilah orang-orang yang energinya berpindah ke pusat yang lebih tinggi. Energi mereka mempengaruhi energimu. Kita saling mempengaruhi terus-menerus. Dan orang yang sadar, memilih teman dan sahabat yang meningkatkan energinya menjadi lebih tinggi.

Satu hal yang sangat jelas. Ada orang yang menghisapmu, hindarilah mereka! Lebih baik menjadi jelas tentang hal itu, katakan selamat tinggal pada mereka. Tidak perlu untuk menderita, karena mereka berbahaya; Mereka bisa membuka haramu juga. Hara mereka terbuka, itulah sebabnya mereka menciptakan perasaan mengisap seperti itu padamu.

Psikologi belum mengamatinya, tapi itu sangat penting bahwa orang-orang yang sakit secara psikologis tidak boleh digabungkan. Dan itulah yang sedang dilakukan di seluruh dunia.

Orang sakit psikologis dimasukkan ke dalam institusi kejiwaan bersama. Mereka sudah sakit secara psikologis, dan engkau memasukkannya ke dalam lingkungan yang akan menyeret energinya lebih rendah lagi.

Bahkan dokter yang bekerja dengan orang-orang sakit psikologis telah memberikan indikasi yang cukup. Lebih banyak psikoanalisis melakukan bunuh diri dibandingkan profesi lainnya, lebih banyak psikoanalisis yang menjadi gila dibandingkan profesi lainnya. Dan setiap psikoanalisis sesekali perlu diterapi oleh beberapa psikoanalisis lainnya. Apa yang terjadi pada orang-orang malang ini? Dikelilingi oleh orang-orang yang sakit secara psikologis, mereka terus-menerus tersedot, dan mereka tidak tahu bagaimana cara menutup hara mereka.

Ada metode, teknik untuk menutup hara, sama seperti ada metode meditasi, untuk menggerakkan energi ke atas. Metode terbaik dan paling sederhana adalah: cobalah tetap terpusat dalam kehidupanmu semaksimal mungkin. Orang bahkan tidak bisa duduk diam, mereka akan mengubah posisi mereka. Mereka tidak bisa berbaring dalam diam, sepanjang malam mereka akan berbalik dan bergerak.

Ini hanyalah ketidaktenangan, kegelisahan mendalam dalam jiwa mereka.

Orang perlu belajar menjadi tenang. Dan dalam hal-hal kecil ini, hara tetap tertutup. Terutama psikolog perlu dilatih. Juga, orang sakit psikologis sebaiknya tidak disatukan.

Di Timur, terutama di Jepang di biara Zen, di mana mereka menjadi sadar akan pusat hara, tidak ada psikolog semacam itu. Tapi di biara-biara Zen ada pondok-pondok kecil, jauh dari biara utama tempat biksu Zen tinggal, tapi di hutan yang sama atau di daerah pegunungan yang sama. Dan jika seseorang yang sakit secara psikologis dibawa kepada mereka, dia diberi sebuah pondok di sana dan dia disuruh untuk bersantai, beristirahat, menikmati, bergerak di sekitar hutan – tapi tidak untuk berbicara. Bagaimana pun tidak ada yang bisa diajak bicara! Hanya sekali sehari seorang pria datang untuk memberi makanan; Dia juga tidak diizinkan untuk berbicara dengan orang sakit itu, dan bahkan jika dia berbicara, pria itu tidak akan menjawabnya. Jadi seluruh energinya terkendali sepenuhnya. Dia bahkan tidak bisa bicara; Dia tidak bisa bertemu siapa pun.

Engkau akan terkejut untuk mengetahui bahwa apa yang psikoanalisis tidak dapat lakukan dalam beberapa tahun, dilakukan dalam waktu tiga minggu. Dalam waktu tiga minggu, orang itu menjadi sama sehatnya dengan orang normal. Dan tidak ada yang dilakukan – tidak ada teknik, tidak ada apa-apa. Dia hanya ditinggal sendiri sehingga dia tidak bisa bicara. Dia telah ditinggal sendirian sehingga dia bisa beristirahat dan menjadi dirinya sendiri. Dia tidak diharapkan untuk memenuhi harapan orang lain.

Radhika, engkau sudah melakukannya dengan baik. Lanjutkan saja apa yang sedang engkau lakukan, kumpulkan energimu sendiri. Akumulasi energi secara otomatis membuatnya semakin tinggi. Dan saat semakin tinggi engkau akan merasa lebih damai, lebih mencintai, lebih gembira, lebih banyak berbagi, lebih berbelas kasih, lebih kreatif.

Hari itu tidak lagi jauh di saat engkau akan merasa penuh dengan cahaya, dan perasaan pulang kembali ke rumah.

OSHO ~ The Golden Future, Chpt 3